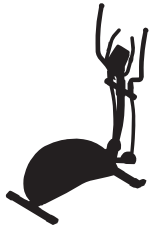


SYROS
SYROS PRO

CROSSTRAINER BEDIENUNGSANLEITUNG

Lesen Sie die TECHNISCHE ANLEITUNG, bevor Sie die BEDIENUNGSANLEITUNG lesen.

AUFBAU

⚠ ACHTUNG

Während Sie den Crosstrainer aufbauen, sollten Sie bei bestimmten Schritten besonders acht geben. Es ist sehr wichtig, dass Sie der Aufbauanleitung genau folgen und sicherstellen, dass alle Teile fest angezogen werden. Wenn Sie der Aufbauanleitung nicht genau folgen, kann es sein, dass Teile des Rahmens nicht angezogen wurden, anschließend locker sind und bei der Benutzung störende Geräusche verursachen. Um Schäden an Ihrem Crosstrainer zu vermeiden, sollten Sie die Aufbauanleitung erneut lesen und dann Fehler, die beim Aufbau vielleicht gemacht wurden, korrigieren.

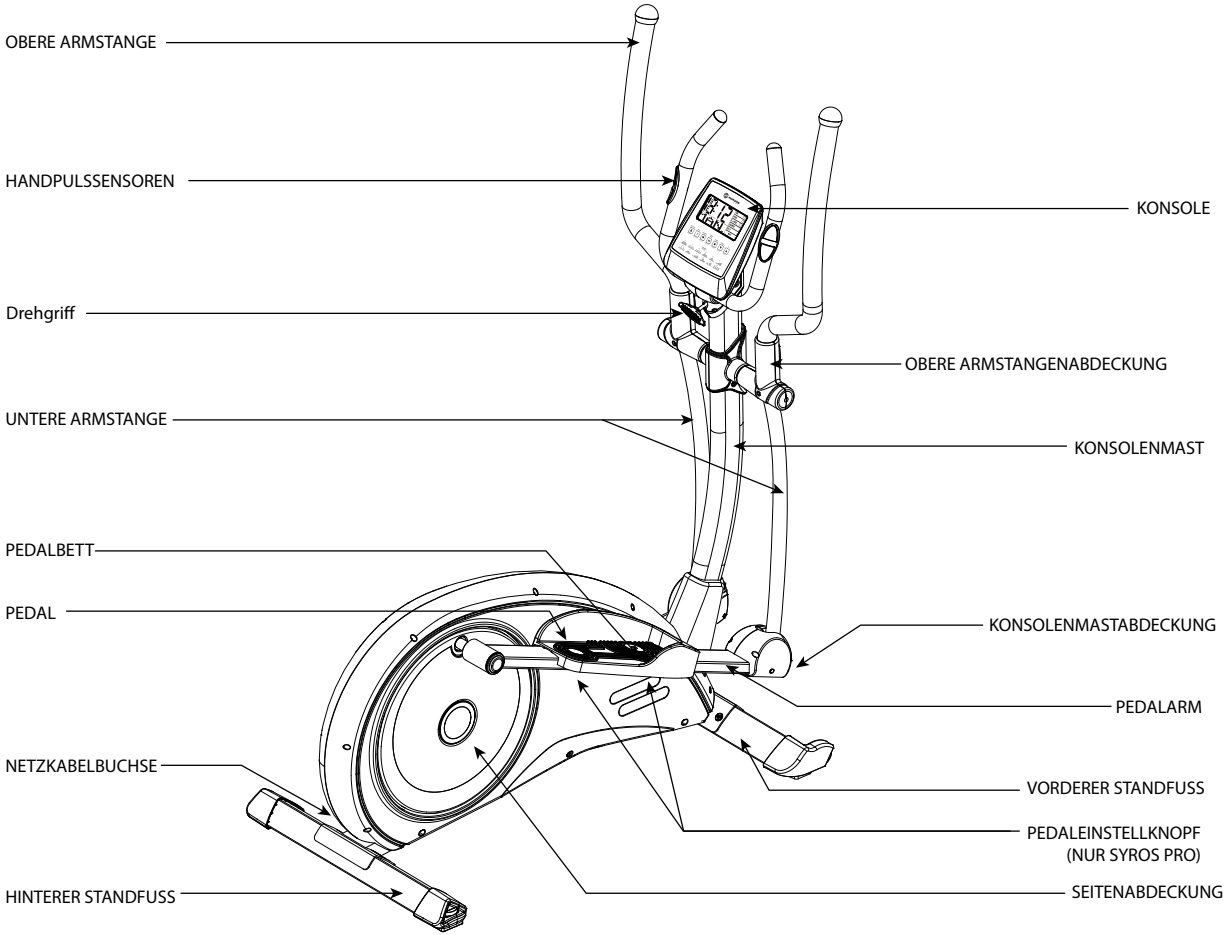
Bevor Sie fortfahren, tragen Sie die Seriennummer und den Modellnamen in die unten vorgesehenen Zeilen ein. Sie finden die Seriennummer und den Modellnamen auf dem vorderen Standfuss.

TRAGEN SIE DIE SERIENNUMMER UND DEN MODELLNAMEN IN DIE UNTEN VORGESEHENEN KÄSTCHEN EIN:

SERIENNUMMER:

MODELLNAME: HORIZON FITNESS

CROSSTRAINER


OBERE ARMSTANGE
HANDPULSSENSOREN
KONSOLE
Drehgriff
OBERE ARMSTANGENABDECKUNG
UNTERE ARMSTANGE
KONSOLENMAST
PEDALBETT
PEDAL
KONSOLENMASTABDECKUNG
PEDALARM
NETZKABELBUCHSE
VORDERER STANDFUSS
PEDALEINSTELLKNOPF
(NUR SYROS PRO)
HINTERER STANDFUSS
SEITENABDECKUNG

SYROS PRO

BEILIEGENDES WERKZEUG:

- ☐ 5mm Inbusschlüssel (L-Form)
- ☐ Gabelschlüssel

BEILIEGENDE TEILE:

- ☐ 1 Hauptrahmen
- ☐ 1 vorderer Standfuss
- ☐ 1 hinterer Standfuss
- ☐ 1 Konsole
- ☐ 1 Konsolenmast
- ☐ 1 Konsolenmastabdeckung
- ☐ 2 obere Armstangen
- ☐ 2 untere Armstangen
- ☐ 2 obere Armstangenabdeckungen
- ☐ 2 Pedale
- ☐ 2 Pedalarme
- ☐ 1 Netzkabel
- ☐ 1 Schraubentüte

VOR DEM AUFBAU

AUSPACKEN

Packen Sie das Gerät dort aus, wo es benutzt werden soll. Stellen Sie die Verpackung auf eine ebene Fläche. Wir empfehlen Ihnen, eine Schutzfolie auf den Boden zu legen. Öffnen Sie die Verpackung nie, wenn sie auf der Seite liegt.

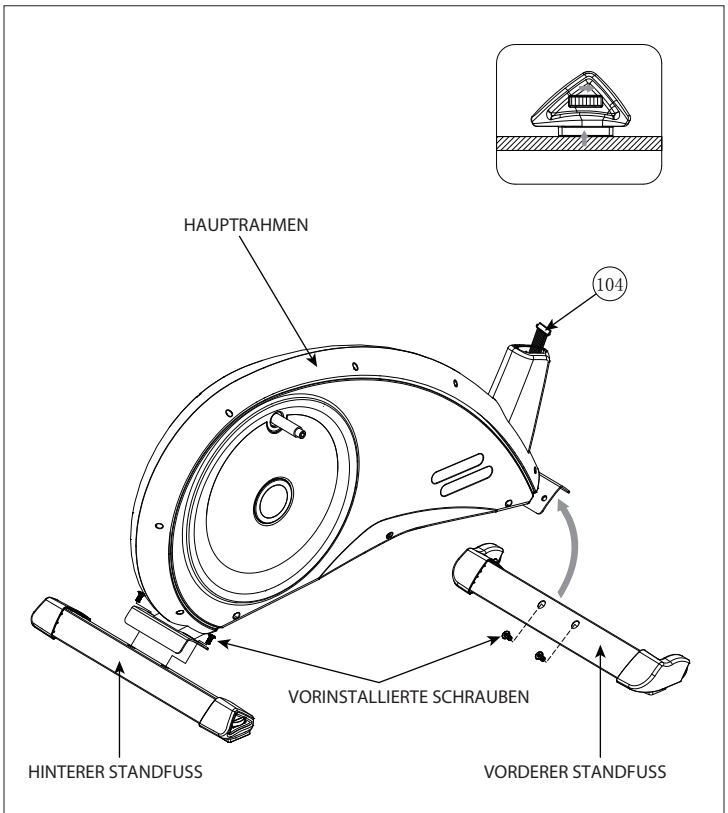
HINWEIS: Achten Sie während jedem Aufbauschritt darauf, dass ALLE Muttern und Schrauben leicht angezogen sind, bevor EINE Schraube fest angezogen wird.

HINWEIS: Wir empfehlen Ihnen, beim Aufbau die Schraubengewinde mit ein bißchen Schmierfett einzuschmieren. Dazu eignet sich jede Art von Schmierfett wie z.B. Fahrradschmierfett.

☎ BENÖTIGEN SIE HILFE ?

Falls Sie Fragen haben oder Teile fehlen, kontaktieren Sie unseren Kundenservice vor Ort:
02234-9997-100

AUFBAUSCHRITT 1

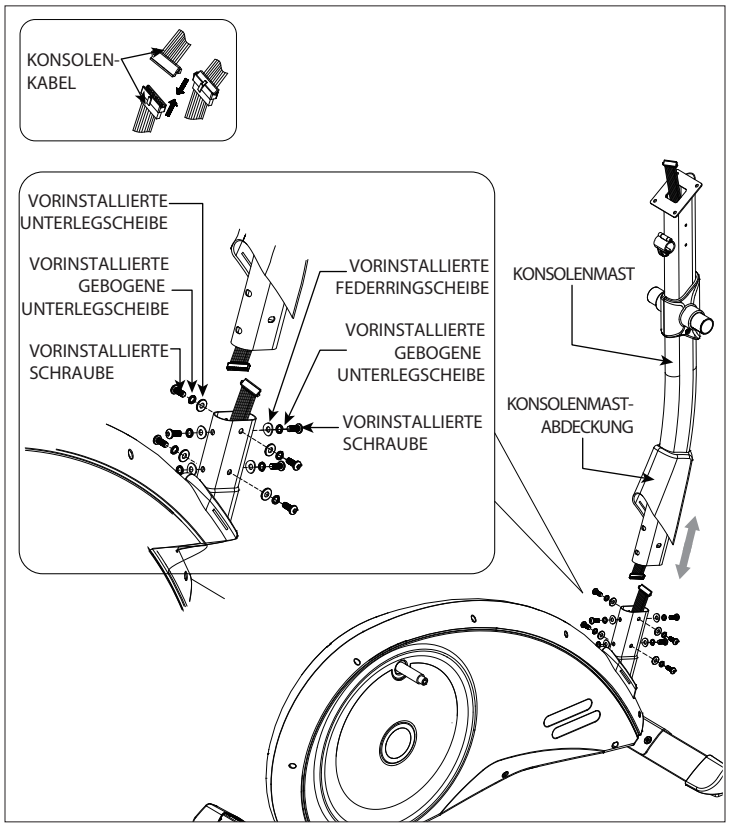


HINWEIS: Es gibt keine Schraubentüte für diesen Aufbauschritt.

A Befestigen Sie den HINTEREN STANDFUSS mit 2 VORINSTALLIERTEN SCHRAUBEN am HAUPTRAHMEN.

B Befestigen Sie den VORDEREN STANDFUSS mit 2 VORINSTALLIERTEN SCHRAUBEN am HAUPTRAHMEN.

AUFBAUSCHRITT 2



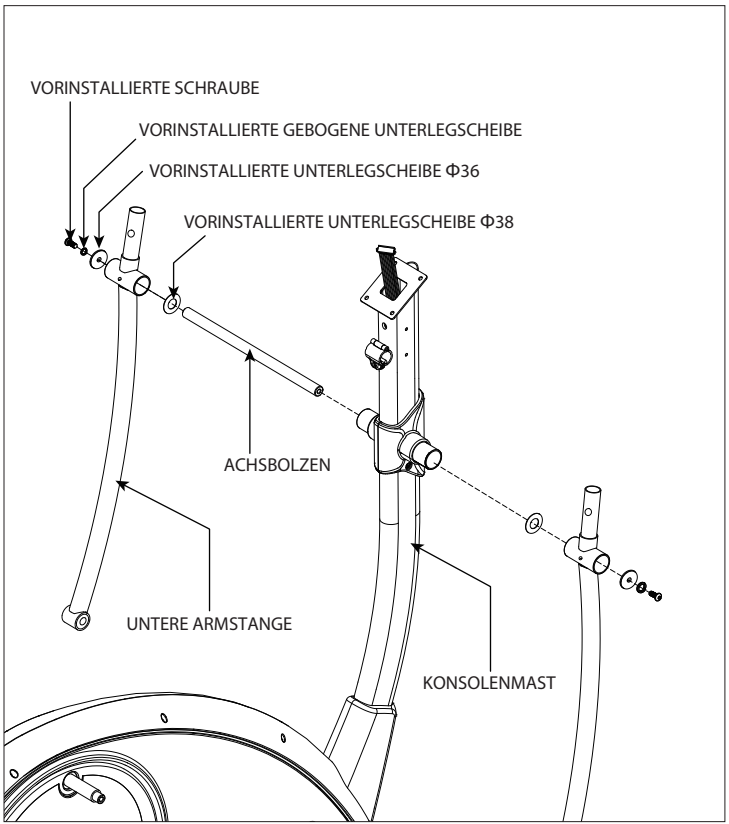
HINWEIS: Es gibt keine Schraubentüte für diesen Aufbauschritt.

A Schieben Sie die KONSOLENMASTABDECKUNG von unten nach oben über den KONSOLENMAST.

B Verbinden Sie die KONSOLENKABEL und stecken Sie sie vorsichtig in den HAUPTRAHMEN.

C Schieben Sie den KONSOLENMAST in den HAUPTRAHMEN und befestigen Sie diesen von beiden Seiten mit 4 VORINSTALLIERTEN SCHRAUBEN, 4 VORINSTALLIERTEN GEBOGENEN UNTERLEGSCHEIBEN, 4 VORINSTALLIERTEN UNTERLEGSCHEIBEN und von der Vorder- und Rückseite mit 4 VORINSTALLIERTEN SCHRAUBEN, 4 VORINSTALLIERTEN GEBOGENENEN UNTERLEGSCHEIBEN und 4 VORINSTALLIERTEN FEDERRINGSCHEIBEN.

AUFBAUSCHRITT 3



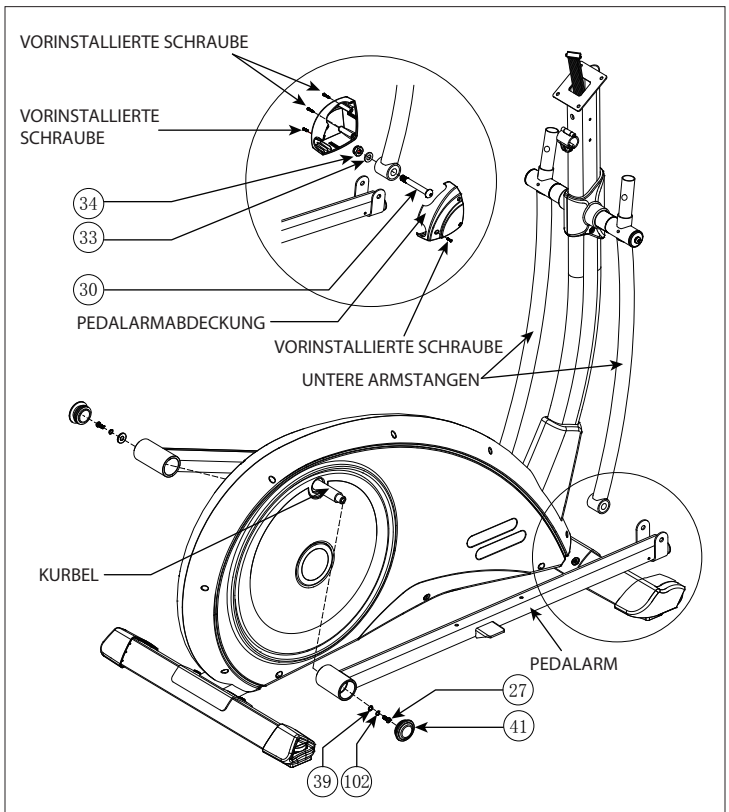
HINWEIS: Es gibt keine Schraubentüte für diesen Aufbauschritt.

A Schieben Sie den ACHSBOLZEN vorsichtig durch den KONSOLENMAST.

B Befestigen Sie die UNTERE ARMSTANGE mit 1 VORINSTALLIERTEN SCHRAUBE, 1 VORINSTALLIERTEN GEBOGENEN UNTERLEGSCHEIBE, 1 VORINSTALLIERTEN UNTERLEGSCHEIBE Φ36 und 1 VORINSTALLIERTEN UNTERLEGSCHEIBE Φ38 am KONSOLENMAST.

C Wiederholen Sie den Schritt B auf der gegenüberliegenden Seite.

AUFBAUSCHRITT 4



SCHRAUBENTÜTE INHALT:

- SCHRAUBE (27) M8 x 20 Anzahl: 2
- Schraube (30) M10 x 78 Anzahl: 2
- UNTERLEGSCHEIBE (33) Φ10 x Φ19 x 2T Anzahl: 2
- MUTTER (34) M10 Anzahl: 2
- UNTERLEGSCHEIBE (39) Φ8 x Φ21 x 2T Anzahl: 2
- ABDECK-KAPPE (41) Anzahl: 2
- GEBOGENE UNTERLEGSCHEIBE (102) Φ8 Anzahl: 2

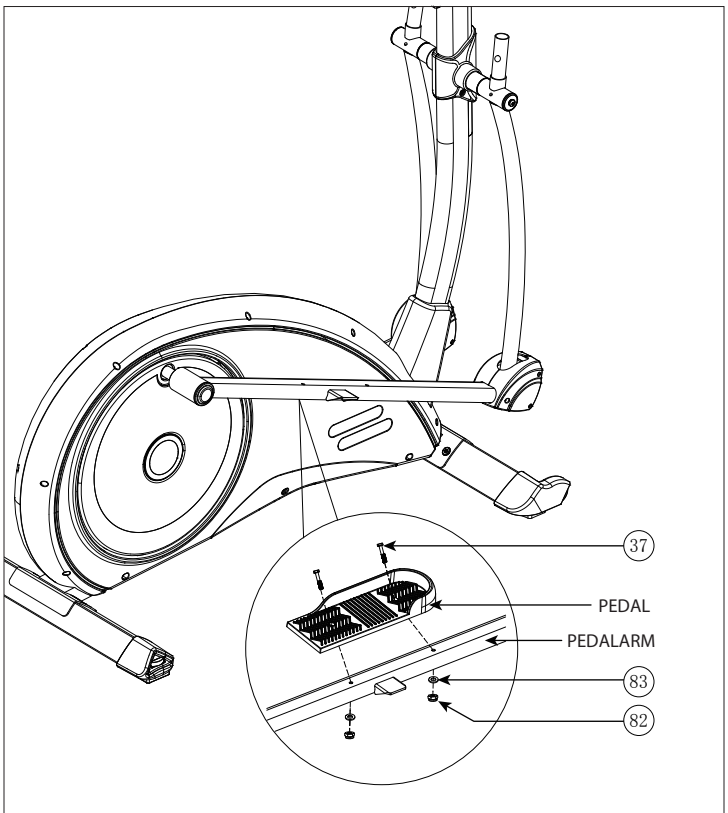
A Schieben Sie den PEDALARM über die KURBEL und befestigen Sie ihn mit 1 UNTERLEGSCHEIBE (39), 1 GEBOGENEN UNTERLEGSCHEIBE (102), 1 SCHRAUBE (27) und 1 ABDECKKAPPE (41).

B Passen Sie das gegenüberliegende Ende des PEDALARMS unten an der UNTEREN ARMSTANGE ein und sichern Sie diese Verbindung mit 1 SCHRAUBE (30), 1 UNTERLEGSCHEIBE (33) und 1 MUTTER (34).

C Befestigen sie die PEDALARMABEDCKUNG auf beiden Seiten des PEDALARMS mit 2 VORINSTALLIERTEN SCHRAUBEN (27) und 2 VORINSTALLIERTEN SCHRAUBEN (30).

D Wiederholen Sie die Schritte B und C auf der gegenüberliegenden Seite.

AUFBAUSCHRITT 5 (SYROS)



SCHRAUBENTÜTE INHALT:

SCHRAUBE (37)
M8 x 55
Anzahl: 4

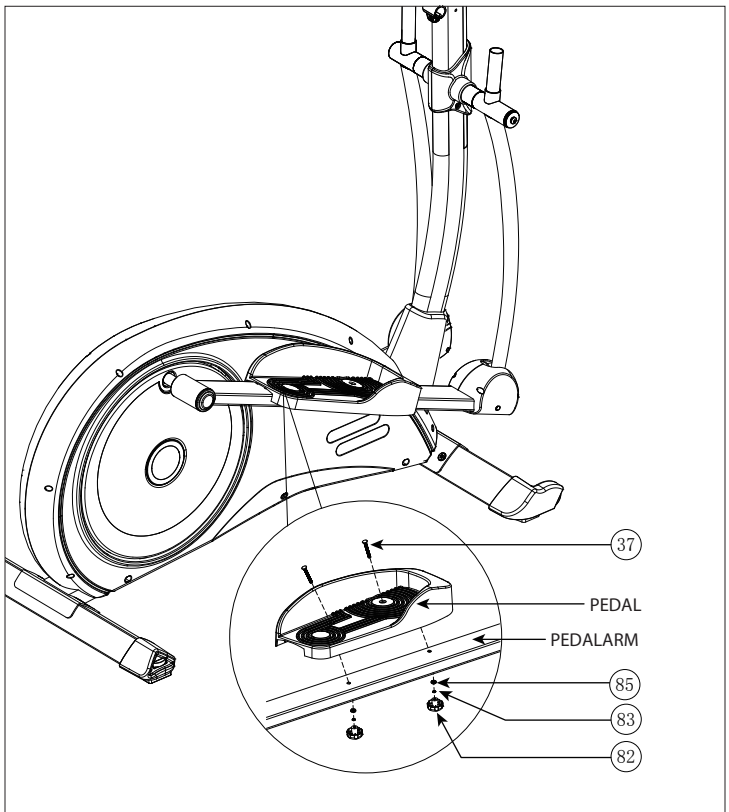
MUTTER (82)
M8
Anzahl: 4

UNTERLEGSCHEIBE (83)
Φ8 x Φ16 x 2T
Anzahl: 4

A Befestigen Sie das PEDAL am PEDALARM mit 2 SCHRAUBEN (37), 2 UNTERLEGSCHEIBEN (83) und 2 MUTTERN (82).

B Wiederholen Sie den Schritt auf der gegenüberliegenden Seite.

AUFBAUSCHRITT 5 (SYROS PRO)



SCHRAUBENTÜTE INHALT:

PEDALEINSTELLKNOPF (82)
Anzahl: 4

GEBOGENE UNTERLEGSCHEIBE (83)
Φ6
Anzahl: 4

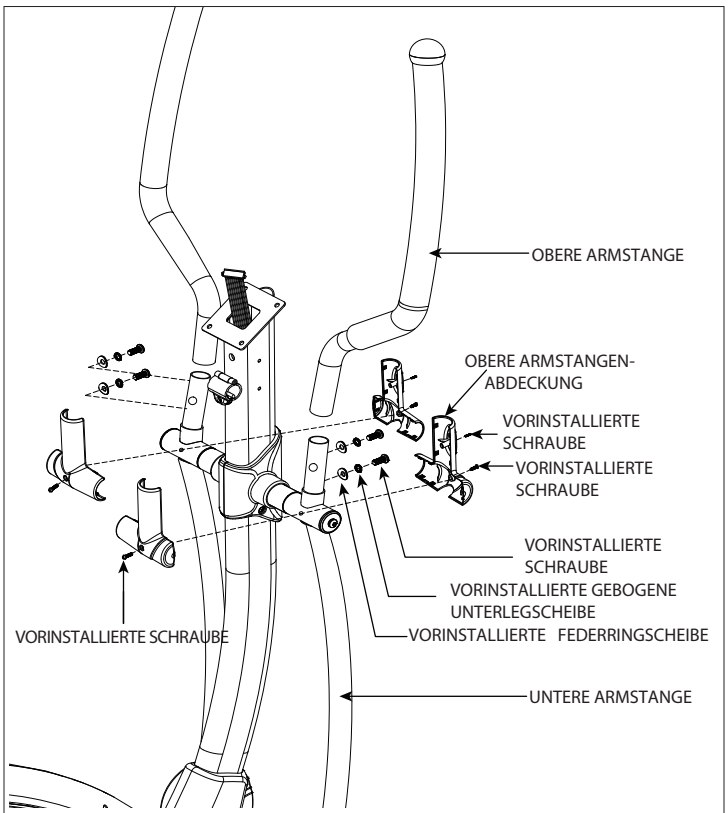
SCHRAUBE (37)
M6 x 55
Anzahl: 4

UNTERLEGSCHEIBE (85)
Φ6x16x2T
Anzahl: 4

A Befestigen Sie das PEDAL am PEDALARM mit 2 SCHRAUBEN (37), 2 UNTERLEGSCHEIBEN (85), 2 GEBOGENEN UNTERLEGSCHREIBEN(83) and 2 PEDAL-EINSTELLKNÖPFEN (82).

B Wiederholen Sie den Schritt auf der gegenüberliegenden Seite.

AUFBAUSCHRITT 6



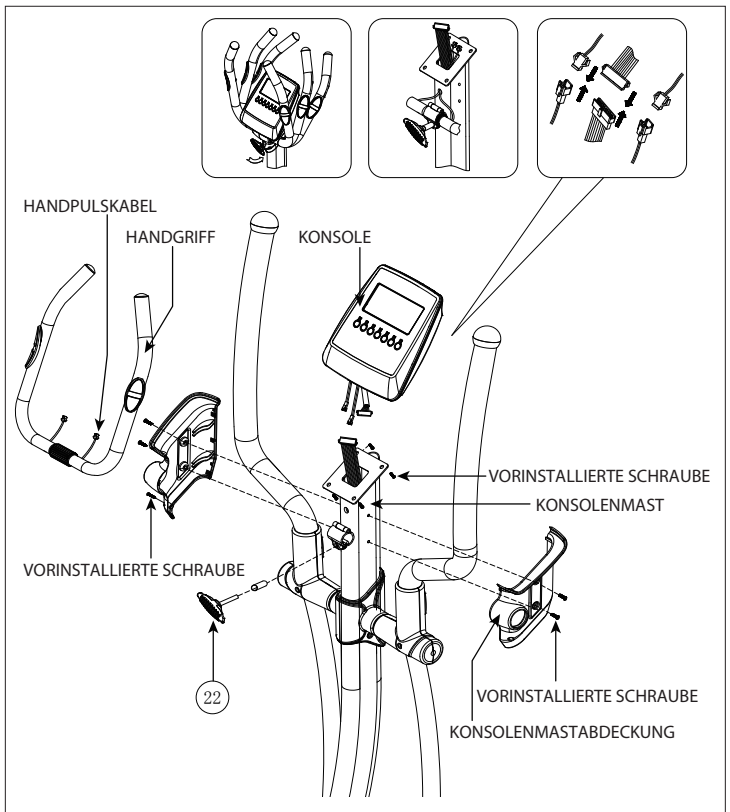
HINWEIS: Es gibt keine Schraubentüte für diesen Aufbauschritt.

A Schieben Sie die OBERE ARMSTANGE auf die UNTERE ARMSTANGE und befestigen Sie sie mittels 1 VORINSTALLIERTEN SCHRAUBE, 1 VORINSTALLIERTEN GEBOGENEN UNTERLEGSCHEIBE und 1 VORINSTALLIERTEN FEDERRINGSCHEIBE.

B Befestigen Sie die ABDECKUNG DER OBEREN ARMSTANGE von der Vorderseite mit 2 VORINSTALLIERTEN SCHRAUBEN and von der Rückseite mit 1 VORINSTALLIERTEN SCHRAUBE.

C Wiederholen Sie die Schritte A und B auf der anderen Seite.

AUFBAUSCHRITT 7



SCHRAUBENTÜTE INHALT:

DREHGRIFF (22)
M8 x 55mm
Anzahl: 1

HÜLSE (21)
Φ8 x Φ13 x 35mm
Anzahl: 1

A Führen Sie das HANDPULSKABEL durch die Öffnung in den KONSOLENMAST und aus dem oberen Ende des KONSOLENMASTES heraus.

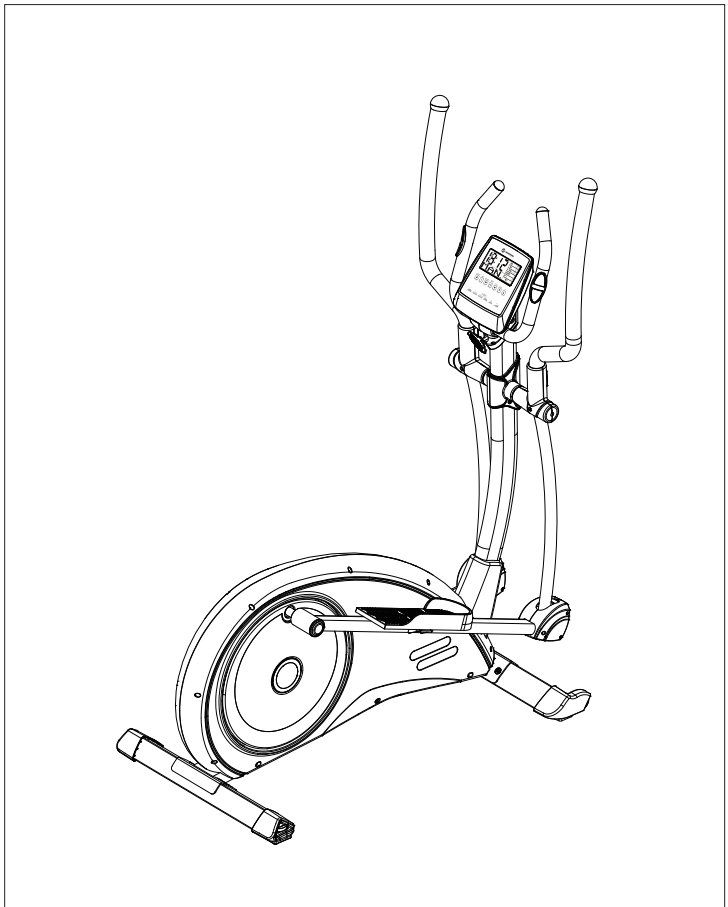
B Befestigen Sie den HANDGRIFF mit dem DREHGRIFF (22) und der HÜLSE (21) am KONSOLENMAST.

C Verbinden sie die KONSOLENKABEL und stecken Sie die KONSOLENKABEL vorsichtig in den KONSOLENMAST.

D Befestigen Sie die KONSOLE mit 4 VORINSTALLIERTEN SCHRAUBEN am KONSOLENMAST.

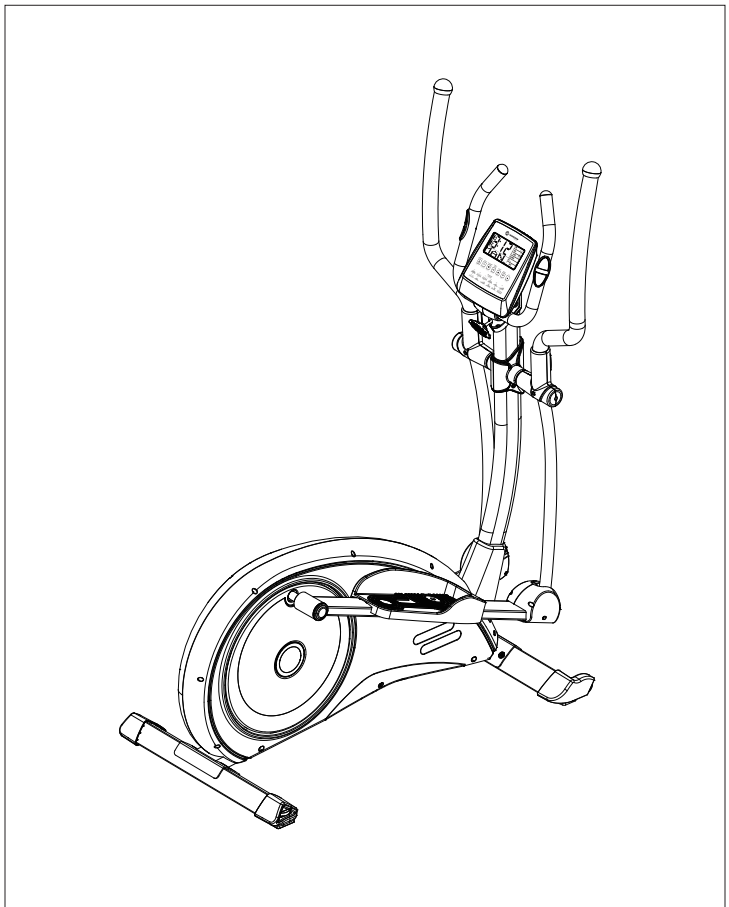
E Befestigen Sie die LINKE und RECHTE KONSOLENMASTABDECKUNG am KONSOLENMAST mit jeweils 2 VORINSTALLIERTEN SCHRAUBEN oben und 1 VORINSTALLIERTEN SCHRAUBE unten.

F Stecken Sie das NETZTEIL ein.



AUFBAU ABGESCHLOSSEN !

SYROS
Max. Benutzergewicht 136 kg / 300 lbs
Gerätegewicht: 48.5 kg / 107 lbs
Stellfläche: 145 x 60 x 160 cm / 57″ x 24″ x 63″



SYROS PRO

Max. Benutzergewicht: 136kg / 300 lbs

Gerätegewicht: 49.5kg / 109lbs

Stellfläche: 145 x 60 x 160cm / 57" x 24" x 63"

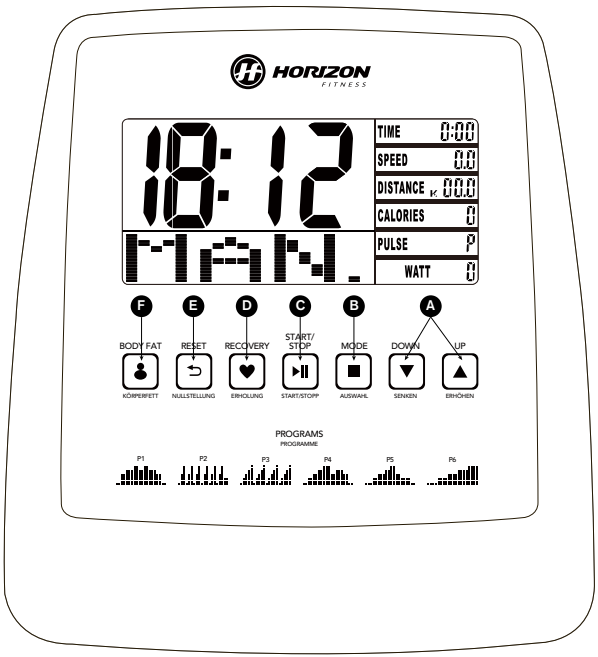
CROSSTRAINER BEDIENUNG

Dieser Abschnitt erklärt, wie Sie die Konsole und die Programme verwenden.

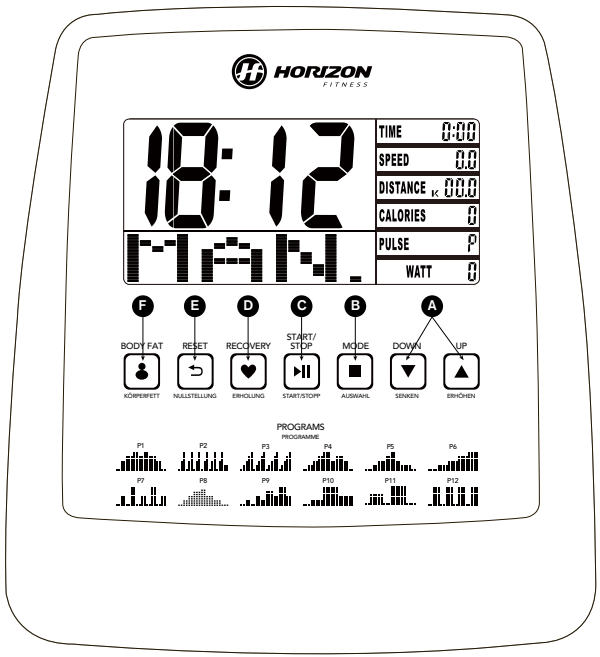
Der Abschnitt GRUNDLAGEN DER BEDIENUNG in der TECHNISCHEN ANLEITUNG des Crosstrainers enthält folgende Anweisungen:

- STANDORT DES CROSSTRAINERS
- POSITIONIERUNG DES FUSSES
- BEWEGEN DES CROSSTRAINERS
- AUSNIVELLIEREN DES CROSSTRAINERS
- STROMBETRIEBENE ODER MANUELL EINSTELLBARE STEIGUNG
- BENUTZUNG DER HERZFREQUENZ

SYROS KONSOLENANZEIGE



SYROS PRO KONSOLENANZEIGE



A) ERHÖHEN & SENKEN-/ UP & DOWN-TASTE

1) Zum Erhöhen und Senken des Wertes drücken.
2) Zum Durchblättern und Durchsuchen der Punkte drücken , die Sie wählen können.
3) Zum Erhöhen und Senken des Widerstandes drücken.

B) AUSWAHL -/ MODE - TASTE

1) Zur Anzeigenänderung und zum Bestätigen von Dateneinstellungen.
2) Nach der Körperfett-Überprüfung drücken Sie die AUSWAHLTASTE, um die Anzeige zu ändern.

C) START/STOPP-TASTE

Zum Starten und Unterbrechen des Trainings.

D) ERHOLUNGS-/RECOVERY-TASTE

Beim Vorhandensein von Herzfrequenzdaten können Sie die ERHOLUNGSTASTE drücken, um die Erholungsfunktion zu starten. (Genaueres zum Ablauf der Erholung entnehmen Sie bitte Seite 18.)

E) NULLSTELLUNGS-/RESET-TASTE

Wenn Sie Daten einstellen, drücken Sie die RESETTASTE um den Ausgangswert zu erhalten.
Halten Sie die RESETTASTE 3 Sekunden gedrückt, um das System zu jedem Zeitpunkt während des Trainings zurückzusetzen.

F) KÖRPERFETT-/ BODY FAT-TASTE

Zur Ermittlung des Körperfettanteiles und des BMI Indexes. (Genaueres entnehmen Sie Seite 20)

EINSTELLEN DER PERSÖNLICHEN DATEN

Diese Konsole kann Ihre persönlichen Daten wie Name, Geschlecht, Alter und Gewicht speichern. Dies ermöglicht Ihnen, Ihr Training schneller zu beginnen. Um Ihre Daten aufzunehmen, folgen Sie den nachfolgenden Schritten:

1) Wählen Sie einen Benutzer von 1 bis 4
2) Wählen Sie das Geschlecht
3) Wählen Sie Ihr Alter
4) Wählen Sie Ihr Gewicht
5) Die Konsole kann Daten von bis zu 4 Benutzern speichern und Sie können Ihre Daten jederzeit ändern.

STARTEN SIE IHR TRAINING

1) Vergewissern Sie sich, dass der Strom eingeschaltet ist.
2) Drücken Sie die MODE-Taste, um ins Hauptmenü zu gelangen, nachdem Sie Ihre persönlichen Daten eingegeben haben.
3) Drücken Sie die UP & DOWN-Tasten zum Wählen eines Trainingsprogramms im Hauptmenü, zum Bestätigen drücken Sie die MODE-Taste.
4) Um voreingestellte Programme auszuwählen, wählen Sie ein Programm und drücken Sie die MODE-Taste.
5) Nachdem Sie ein Trainingsprogramm gewählt haben, drücken Sie die UP & DOWN-Tasten um Ihre Trainingszeit festzulegen.
6) Drücken Sie die START-Taste, um mit Ihrem Training zu beginnen.

SCHNELLSTART

1) Vergewissern Sie sich, dass der Strom eingeschaltet ist.
2) Drücken Sie einfach die START-Taste und beginnen das Training.

PROGRAMME

MANUELL (MANUAL)

Wählen Sie im Hauptmenü den Punkt "Manuell" und drücken Sie START vor der Trainingsauswahl.

PROGRAMME

HRC

1) Beenden Sie die Eingabe Ihrer persönlichen Einstellungen und gehen Sie ins Hauptmenü.

2) Wählen Sie das HRC-Programm im Hauptmenü und drücken Sie die MODE-Taste zur Eingabe der Einstellungen.

3) Wählen Sie zwischen 55%, 75% and 90% Ihrer Zielherzfrequenz oder wählen Sie Ihre persönliche Zielherzfrequenz zwischen 30 und 230.

BENUTZERPROGRAMM (USER PROGRAM)

1) Wählen Sie das Benutzerprogramm im Hauptmenü und benutzen Sie die UP & DOWN-Tasten und die MODE-Taste, um das eigene Training einzustellen.

2) Zur Bestätigung der Einstellung halten Sie die MODE-Taste für 3 Sekunden gedrückt.

ERHOLUNG VOM TRAINING (WORKOUT RECOVERY)

Nachdem Sie einige Zeit (mindestens 30 Sekunden) trainiert haben, drücken Sie die RECOVERY-Taste. Danach halten Sie die Handläufe fest, um einen Trainingserholungstest durchzuführen.
Die Zeit wird von 00:60 bis 00:00 heruntergezählt und dann wird die Erholungsfähigkeit Ihrer Herzfrequenz von F1, F2 ... bis F6 angezeigt. (F1 - F6 steht für Ihren Fitnessquotienten, wobei F1 für das beste Ergebnis steht.) Der Benutzer kann das Training zur Verbesserung seiner Erholungsherzfrequenz weiterführen. (Drücken Sie die RECOVERY-Taste erneut, um zum Hauptmenü zu gelangen.)

KÖRPERFETTMESSUNG (BODY FAT MEASUREMENT)

1) Wählen Sie den Benutzer von 1 bis 4 und das Programm aus.

2) Nachdem die Trainingsauswahl beendet oder angehalten wird, drücken Sie die BODY FAT-Taste.

3) Halten Sie beide Handpulssensoren für 8 bis 10 Sekunden gedrückt, dann werden die Testergebnisse (Prozent und BMI Rate) auf dem LCD Display 30 Sekunden lang erscheinen.

B.M.I. (BODY MASS INDEX)

B.M.I	NIEDRIG	NIEDRIG/MITTEL	MITTEL	MITTEL/HOCH
MESSBEREICH	<20	20-24	24.1-26.5	>26.5

KÖRPERFETT:

FETT%	(-) NIEDRIG	(+) NIEDRIG/MITTEL	▲ MITTEL	◆ MITTEL/HOCH
MÄNNLICH	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
WEIBLICH	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

WATTPROGRAMM (NUR SYROS PRO) (WATTS CONTROL)

1) Beenden Sie Ihre Benutzereinstellungen und gehen Sie zur Programmauswahl.

2) Wählen Sie das WATTPROGRAMM im Hauptmenü und drücken Sie die MODE-Taste.

3) Wählen Sie die gewünschte Wattzahl mit den UP & DOWN-Tasten.

4) Nach Beendigung der Einstellungen drücken Sie START.

ENERGIESPARMODUS

Zur Verringerung des Energieverbrauchs wird Ihr Crosstrainer automatisch in den Energiesparmodus (nach 4 Minuten) umschalten, wenn er nicht benutzt wird und durch einen Tastendruck könnte er schnell aktiviert werden.

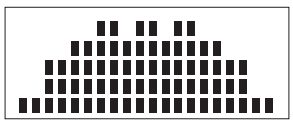
KALENDER AND ZEIT

Während die Konsole eingeschaltet ist, können Sie den KALENDER und die ZEIT einstellen.
1) JAHR: Drücken Sie UP & DOWN-Tasten zum Auswählen und mit der MODE-Taste bestätigen. (2012 voreingestellt)
2) MONAT: Drücken Sie UP & DOWN-Tasten zum Auswählen und mit der MODE-Taste bestätigen. (Monat 1 voreingestellt)
3) TAG: Drücken Sie UP & DOWN-Tasten zum Auswählen und mit der MODE-Taste bestätigen. (Tag 1 voreingestellt)
4) ZEIT: Drücken Sie UP & DOWN-Tasten zum Auswählen und mit der MODE-Taste bestätigen. (0:00 voreingestellt)

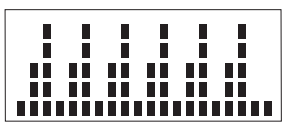
VOREINGESTELLTE PROGRAMME DES SYROS & SYROS PRO

Für die Benutzung der Punkte "Manuell", HRC und der benutzerdefinierten Programme wird auf die Technische Anleitung auf S. 25 hingewiesen.

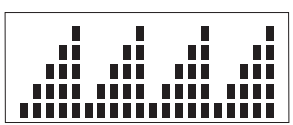
- P1: Ist ideal, um das Körpergewicht zu reduzieren: Wechsel zwischen starken und schwachen Widerständen, aber immer im Fettverbrennungsbereich.



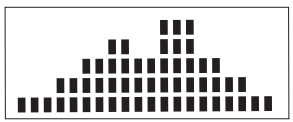
- P2: Durch den Wechsel zwischen leichten und starken Widerständen während des Trainings wird Ihre Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer durch die Einbeziehung sowohl des Herzens als auch der Muskeln verbessert.



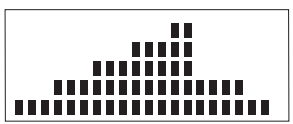
- P3: Durch die Kombination von Bergen und Tälern (Widerstände) verbrennen Sie mehr Fett während des Trainings.



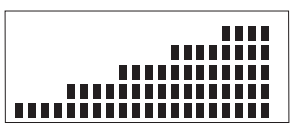
- P4: Verbessert Ihre Leistung und Ausdauer durch die Erhöhung auf Spitzenwiderstände, um die schwierigsten Außenbedingungen zu simulieren.



- P5: Vollständiges Trainingsprogramm zur Steigerung Ihrer körperlichen Fitness.

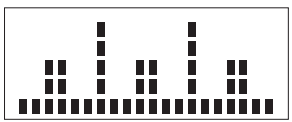


- P6: Für fortgeschrittene Benutzer und als Herausforderung: Steigender Widerstand zur Straffung der Muskeln.

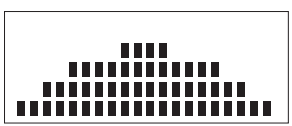


VOREINGESTELLTE PROGRAMME (AUSSCHLIESSLICH SYROS PRO)

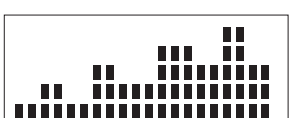
- P7: Nach einer intensiven Trainingseinheit gönnen Sie Ihrem Herzen und Ihren Muskeln eine Erholungsphase



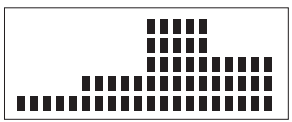
- P8: Simuliert das Bergsteigen durch schrittweises Erhöhen und Absenken der Widerstände.



- P9: Allmählich steigender Widerstand durch den Wechsel von Berg und Tal ermöglicht Ihnen, Ihr Tagesziel zu erreichen.



- P10: Verbessert Ihre Leistung und Ausdauer durch Erhöhung des Widerstandslevels auf Spitzenwiderstände (Simulierung der Bergwelt).



- P11: Verbessert die Herz- und Lungenkapazität durch die Simulation täglicher Joggingeinheiten.

- P12: Verbessert Ihre Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer durch den automatischen Wechsel der Widerstandslevel während des Trainings.

ÜBERWACHUNG IHRER HERZFREQUENZ

RÜCKMELDUNG

Ihr Horizon Fitness Fahrradtrainer bietet zwei Optionen für Herzfrequenzmeldungen. Sie können sich für die Handläufe, die mit Pulssensoren ausgestattet sind, entscheiden oder Sie benutzen den Brustgurt (wird separat verkauft), um beim Training die Arme frei bewegen zu können.

HANDPULSSENSOREN

Die Handpulssensoren befinden sich an den Handläufen. Legen Sie Ihre Handflächen direkt auf die Handpulssensoren. Beide Hände müssen zur Erfassung Ihrer Herzfrequenz auf den Sensoren liegen. Halten Sie die Sensoren nicht zu fest umschlossen, sonst erhöht sich Ihr Blutdruck. Versuchen Sie mit stetigem und mässigem Druck die Handpulssensoren zu umschliessen. Halten Sie die Pulssensoren nur so lange umfasst, bis die Herzfrequenz angezeigt wird, ansonsten erhalten Sie Unregelmäßigkeiten in der Messung.

KABELLOSTER BRUSTGURT (WIRD SEPARAT VERKAUFT)

Bevor Sie den kabellosen Brustgurt umschnallen, sollten Sie die beiden Gummielektroden mit Wasser befeuchten. Platzieren Sie den Brustgurt unter dem Brustkorb oder dem Brustmuskel mit dem Logo nach außen genau über Ihrem Brustbein. HINWEIS: Der Brustgurt muss fest sitzen und richtig plaziert sein, um präzise und ununterbrochen Messwerte zu senden. Wenn der Brustgurt zu locker oder nicht
richtig sitzt, kann es sein, dass Ihnen eine ungleichmäßige Herzfrequenz angezeigt wird.

Falls Schwierigkeiten mit der Herzfrequenzfunktion auftreten, wird auf die Seiten 10, 11 und 24 des Technischen Handbuches verwiesen.

WARNUNG!

Die Herzfrequenzfunktion ist keine medizinische Einrichtung. Verschiedene Faktoren könnten die Genauigkeit der Messung Ihrer Herzfrequenz beeinflussen. Die Messung der Herzfrequenz ist nur als Trainingshilfe gedacht.

EMPFEHLUNGEN FÜR DAS TRAINING

KONSULTIEREN SIE VOR DER AUFNAHME EINES TRAININGSPROGRAMMS IMMER IHREN ARZT.

WIE OFT? (TRAININGSHÄUFIGKEIT)

Der amerikanische Kardiologenverband empfiehlt, mindestens 3 bis 4 Mal pro Woche zu trainieren, um Herz und Kreislauf fit zu halten. Wenn Sie sich ein anderes Ziel gesetzt haben, wie z.B. Ihr Gewicht oder Körperfett zu reduzieren, werden Sie Ihr Ziel schneller erreichen, wenn Sie häufiger trainieren. Unabhängig davon ob Sie an 3 oder 6 Tagen trainieren, sollte es Ihr höchstes Ziel sein, Sport zu einer lebenslangen Gewohnheit zu machen. Viele Menschen halten mit Erfolg ein Fitnessprogramm durch, wenn sie eine bestimmte Tageszeit für Sport reservieren. Dies kann am Morgen vor dem Frühstück, in der Mittagspause oder abends beim Fernsehen sein. Wichtiger als die Tageszeit ist, dass es eine Zeit ist, in der routinemäßig trainieren können und in der Sie nicht gestört werden. Um Ihr Fitnessprogramm durchzuhalten, muss es Vorrang in Ihrem Leben haben. Zücken Sie also Terminkalender und Stift und tragen Sie Ihre Trainingszeiten für den kommenden Monat ein!!

WIE LANGE? (TRAININGSDAUER)

Für Ausdauertraining sollte die Dauer Ihrer Trainingseinheiten zwischen 24 und 60 Minuten betragen. Fangen Sie aber langsam an und steigern Sie schrittweise Ihre Trainingszeit. Falls Sie in den letzten Jahren nicht sportlich aktiv waren, ist es besser, wenn Ihre Trainingszeit anfangs 5 Minuten beträgt. Ihr Körper braucht Zeit, um sich an das Training zu gewöhnen. Falls Ihr Ziel ist Gewicht zu reduzieren, ist es wirkungsvoller, die Trainingszeit zu erhöhen, aber mit einem niedrigen Widerstandsgrad zu trainieren. Eine Trainingszeit von 48 Minuten und mehr eignet sich am besten, um Gewicht zu reduzieren.

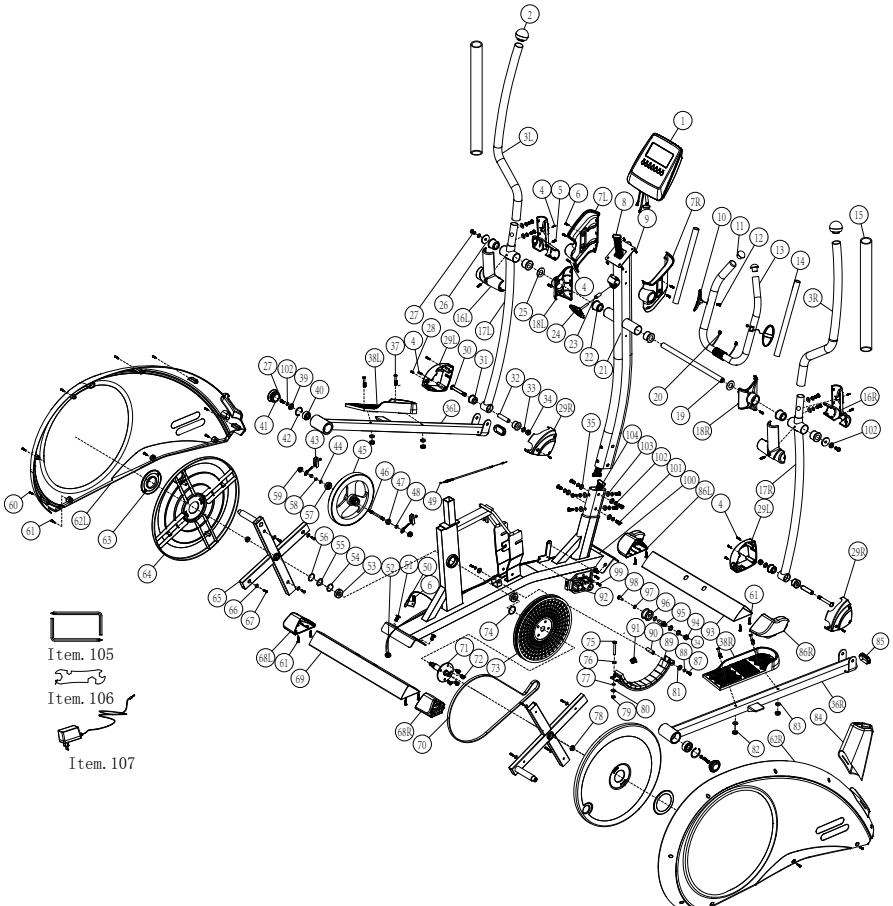
WIE INTENSIV? (TRAININGSINTENSITÄT)

Wie intensiv Sie Ihr Training gestalten, hängt auch von Ihren Zielen ab. Wenn Sie Ihren Ergometer für die Vorbereitung auf einen Wettkampf benutzen, werden Sie wahrscheinlich härter trainieren, als wenn Sie „nur" Ihre Fitness erhöhen möchten. Unabhängig von Ihren langfristigen Zielen sollten Sie das Training stets langsam angehen lassen. Kardiovaskuläres Training muss keine Schmerzen bereiten, um dem Körper etwas Gutes zu tun!

GARANTIEBESTIMMUNGEN

Alle Hinweise zu unseren Garantiebestimmungen finden Sie auf der Garantie- & Servicekarte. Sollte diese fehlen, fordern Sie diese bitte unter der Rufnummer 02234-9997-100 an.

SYROS EXPLOSIONSZEICHNUNG



SYROS ERSATZTEILLISTE

NUM.	BESCHREIBUNG	ANZAHL
1	COMPUTER	1
2	END CAP FOR UPPER HANDLEBAR	2
3L	UPPER HANDLEBAR (LEFT)	1
3R	UPPER HANDLEBAR (RIGHT)	1
4	SELF-TAPPING SCREW M4X15	7
5	ROUND M5X10 SCREW	4
6	SCREW M5X12	7
7L	PLASTIC COVER FOR LEFT HANDLEBAR	1
7R	PLASTIC COVER FOR RIGHT HANDLEBAR	1
8	UPPER COMPUTER CABLE	1
9	SCREW M5X12	4
10	HANDLE PULSE CABLE WITH PADS	1 SET
11	PLASTIC END CAP	2
12	SELF TAPPING SCREW M3.5X20	2
13	HANDLEBAR	1
14	HANDLEBAR FOAM	2
15	UPPER HANDLEBAR FOAM	2
16L	PLASTIC COVER FOR LEFT UPPER HANDLEBAR	1 SET
16R	PLASTIC COVER FOR RIGHT UPPER HANDLEBAR	1 SET
17L	LOWER HANDLEBAR (LEFT)	1
17R	LOWER HANDLEBAR (RIGHT)	1
18L	PLASTIC COVER FOR HANDLEBAR POST CENTER (LEFT)	1
18R	PLASTIC COVER FOR HANDLEBAR POST CENTER (RIGHT)	1
19	ROTATION ROD	1
20	HAND PULSE CABLE	1

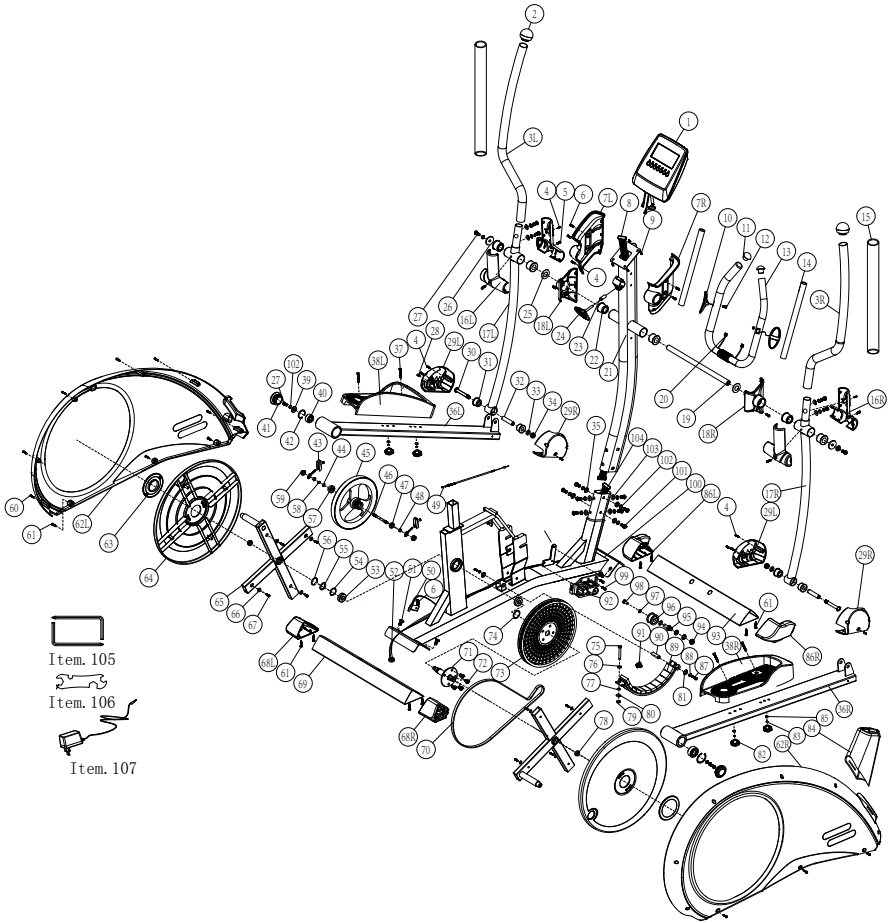
NUM.	BESCHREIBUNG	ANZAHL
21	HANDLEBAR POST	1
22	HANDLEBAR PIVOT BUSHES Φ19X38	2
23	TUBE SPACER	3L
24	"T" SHAPE SCREW	3R
25	FLAT WASHER Φ19.5XΦ38X0.5MM	4
26	FLAT WASHER Φ8.5XΦ36XMM3T	5
27	M8*20 ALLEN BOLT	6
28	M5*15 ROUND HEAD SCREW	7L
29L	PLASTIC COVER FOR FOOR SUPPORT BAR (LEFT)	7R
29R	PLASTIC COVER FOR FOOR SUPPORT BAR (RIGHT)	8
30	ALLEN BOLT M10X78	9
31	HANDLEBAR LOWER PIVOT BUSHES 32x14	10
32	TUBE SPACER Φ14X59.5MM	11
33	FLAT WASHER 10X19X2	12
34	M10 NYLON LOCK NUT	13
35	FLAT WASHER 8X19X1.5T	14
36L	FOOT SUPPORT BAR (LEFT)	15
36R	FOOT SUPPORT BAR (RIGHT)	16L
37	CARRIAGE BOLT M8x55	16R
38L	FOOTPLATE (LEFT)	17L
38R	FOOTPLATE (RIGHT)	17R
39	FLAT WASHER 8X21X2T	18L
40	BEARING	18R
41	END CAP	19
42	C-SHAPE WASHER Φ43.5	20

NUM.	BESCHREIBUNG	ANZAHL
43	BELT ADJUSTMENT SET	2
44	WAVE WASHER Φ10XΦ15X0.3T	2
45	FLYWHEEL	1
46	AXLE FOR FLYWHEEL Φ10X110MM	1
47	BEARING	1
48	HEX NUT M10X1.25X4T MM	2
49	CABLE	1
50	SENSOR	1
51	FLAT-HEADED BOLT M8X20MM	4
52	MAIN ADAPTOR SOCKET & LEAD	1
53	BEARING	2
54	WASHER Φ20X25X1T	1
55	WAVE WASHER Φ20.5X25X0.5T	1
56	C-SHAPE WASHER Φ20	1
57	BEARING	1
58	C-SHAPE WASHER Φ9	1
59	NUT M10X1.25	2
60	SELF-TAPPING SCREW M4.5X25MM	6
61	DRILLING SCREW M5X15MM	14
62L	CHAIN COVER LEFT	1
62R	CHAIN COVER RIGHT	1
63	PLASTIC COVER	2
64	ROUND COVER	2
65	CRANK	2
66	WASHER Φ5X16X1	8

NUM.	BESCHREIBUNG	ANZAHL
67	SCREW M4X15MM	1
68L	REAR END CAP (LEFT)	2
68R	REAR END CAP (RIGHT)	3L
69	REAR STABILIZER	3R
70	BELT 460J6	4
71	AXLE Φ20X130MM	5
72	ANTI-LOOSE ALLEN BOLT M8X15MM	6
73	BELT WHEEL	7L
74	WASHER Φ20X25X2T	7R
75	HEX BOLT M6X75	8
76	NUT M6	9
77	PLASTIC WASHER Φ6.5XΦ25X1.5T	10
78	NUT M10X1.25	11
79	NUT M6	12
80	WASHER Φ6.5X19X1.5T	13
81	WASHER Φ6.5X13X1.5T	14
82	NUT M8	15
83	FLAT WASHER 8X16X2	16L
84	FRONT PLASTIC COVER	16R
85	FOOT SUPPORT BAR CAP	17L
86L	FRONT END CAP (LEFT)	17R
86R	FRONT END CAP (RIGHT)	18L
87	HEX BOLT M6X16	18R
88	SPRING WASHER Φ6	19
89	MAGNET SET	1

NUM.	BESCHREIBUNG	ANZAHL
90	AXLE FOR MAGNET SET	1
91	SPRING Φ15XΦ9XΦ1X52	1
92	MOTOR	1
93	FRONT STABILIZER	1
94	NUT M10	1
95	IDLER AXLE Φ10X41.5MM	1
96	IDLER	1
97	WASHER 6X13X1MM	1
98	HEX SCREW M6X12	1
99	SCREW M5X15	3
100	MAIN FRAME	1
101	ALLEN BOLT M8X20	12
102	SPRING WASHER Φ8	16
103	WAVE WASHER Φ8XΦ19X1.5T	8
104	LOWER COMPUTER CABLE	1
105	ALLEN KEY WRENCH	2
106	COMBINATION WRENCH	1
107	ADAPTOR	1

SYROS PRO EXPLOSIONSZEICHNUNG



SYROS PRO ERSATZTEILLISTE

NUM.	BESCHREIBUNG	ANZAHL
1	COMPUTER	1
2	END CAP FOR UPPER HANDLEBAR	2
3L	UPPER HANDLEBAR (LEFT)	1
3R	UPPER HANDLEBAR (RIGHT)	1
4	SELF-TAPPING SCREW M4X15	7
5	ROUND M5X10 SCREW	4
6	SCREW M5X12	7
7L	PLASTIC COVER FOR LEFT HANDLEBAR	1
7R	PLASTIC COVER FOR RIGHT HANDLEBAR	1
8	UPPER COMPUTER CABLE	1
9	SCREW M5X12	4
10	HANDLE PULSE CABLE WITH PADS	1 SET
11	PLASTIC END CAP	2
12	SELF TAPPING SCREW M3.5X20	2
13	HANDLEBAR	1
14	HANDLEBAR FOAM	2
15	UPPER HANDLEBAR FOAM	2
16L	PLASTIC COVER FOR LEFT UPPER HANDLEBAR	1 SET
16R	PLASTIC COVER FOR RIGHT UPPER HANDLEBAR	1 SET
17L	LOWER HANDLEBAR (LEFT)	1
17R	LOWER HANDLEBAR (RIGHT)	1
18L	PLASTIC COVER FOR HANDLEBAR POST CENTER (LEFT)	1
18R	PLASTIC COVER FOR HANDLEBAR POST CENTER (RIGHT)	1
19	ROTATION ROD	1
20	HAND PULSE CABLE	1

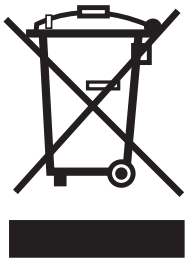
NUM.	BESCHREIBUNG	ANZAHL
21	HANDLEBAR POST	1
22	HANDLEBAR PIVOT BUSHES Φ19X38	6
23	TUBE SPACER	1
24	"T" SHAPE SCREW	1
25	FLAT WASHER Φ19.5XΦ38X0.5MM	2
26	FLAT WASHER Φ8.5XΦ36XMM3T	2
27	M8X20 ALLEN BOLT	4
28	M5X15 ROUND HEAD SCREW	4
29L	PLASTIC COVER FOR FOOTSUPPORT BAR (LEFT)	2
29R	PLASTIC COVER FOR FOOT SUPPORT BAR (RIGHT)	2
30	ALLEN BOLT M10X60	2
31	HANDLEBAR LOWER PIVOT BUSHES 32X14	4
32	TUBE SPACER Φ14X42.3MM	2
33	FLAT WASHER 10X19X2	4
34	M10 NYLON LOCK NUT	2
35	FLAT WASHER 8X19X1.5T	4
36L	FOOT SUPPORT BAR (LEFT)	1
36R	FOOT SUPPORT BAR (RIGHT)	1
37	CARRIAGE BOLT M6X55	4
38L	FOOTPLATE (LEFT)	1
38R	FOOTPLATE (RIGHT)	1
39	FLAT WASHER 8X21X2T	2
40	BEARING	2
41	END CAP	2
42	C-SHAPE WASHER Φ43.5	2

NUM.	BESCHREIBUNG	ANZAHL
43	BELT ADJUSTMENT SET	2
44	WAVE WASHER Φ10XΦ15X0.3T	2
45	FLYWHEEL	1
46	AXLE FOR FLYWHEEL Φ10X110MM	1
47	BEARING	1
48	HEX NUT M10X1.25X4T MM	2
49	CABLE	1
50	SENSOR	1
51	FLAT-HEADED BOLT M8X20MM	4
52	MAIN ADAPTOR SOCKET & LEAD	1
53	BEARING	2
54	WASHER Φ20X25X1T	1
55	WAVE WASHER Φ20.5X25X0.5T	1
56	C-SHAPE WASHER Φ20	1
57	BEARING	1
58	C-SHAPE WASHER Φ9	1
59	NUT M10X1.25	2
60	SELF-TAPPING SCREW M4.5X25MM	6
61	DRILLING SCREW M5X15MM	14
62L	CHAIN COVER LEFT	1
62R	CHAIN COVER RIGHT	1
63	PLASTIC COVER	2
64	ROUND COVER	2
65	CRANK	2
66	WASHER Φ5X16X1	8

NUM.	BESCHREIBUNG	ANZAHL
67	SCREW M4X15MM	8
68L	REAR END CAP (LEFT)	1
68R	REAR END CAP (RIGHT)	1
69	REAR STABILIZER	1
70	BELT 460J6	1
71	AXLE Φ20X130MM	1
72	ANTI-LOOSE ALLEN BOLT M8X15MM	4
73	BELT WHEEL	1
74	WASHER Φ20X25X2T	1
75	HEX BOLT M6X75	1
76	NUT M6	1
77	PLASTIC WASHER Φ6.5XΦ25X1.5T	1
78	NUT M10X1.25	2
79	NUT M6	1
80	WASHER Φ6.5X19X1.5T	1
81	WASHER Φ6.5X13X1.5T	2
82	KNOB M6	4
83	SPRING WASHER Φ6	6
84	FRONT PLASTIC COVER	1
85	WASHER Φ6X16X2T	4
86L	FRONT END CAP (LEFT)	1
86R	FRONT END CAP (RIGHT)	1
87	HEX BOLT M6X16	2
88	SPRING WASHER Φ6	2
89	MAGNET SET	1

NUM.	BESCHREIBUNG	ANZAHL
90	AXLE FOR MAGNET SET	1
91	SPRING Φ15XΦ9XΦ1X52	1
92	MOTOR	1
93	FRONT STABILIZER	1
94	NUT M10	1
95	IDLER AXLE Φ10X41.5MM	1
96	IDLER	1
97	WASHER 6X13X1MM	1
98	HEX SCREW M6X12	1
99	SCREW M5X15	3
100	MAIN FRAME	1
101	ALLEN BOLT M8X20	12
102	SPRING WASHER Φ8	16
103	WAVE WASHER Φ8XΦ19X1.5T	8
104	LOWER COMPUTER CABLE	1
105	ALLEN KEY WRENCH	2
106	COMBINATION WRENCH	1
107	ADAPTOR	1

D: ENTSORGUNGSHINWEIS



Vision Fitness / Horizon Fitness - Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

GB: WASTE DISPOSAL

Vision Fitness / Horizon Fitness products are recyclable. At the end if its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

F: REMARQUE RELATIVE À LA GESTION DES DÉCHETS

Les produits Vision Fitness / Horizon Fitness sont recyclables. A la fin sa durrée d`utilisation, remettez l´appareil à un centre de gestion de déchets correct (collecte locale).

NL: VERWIJDERINGSAANWIJZING

Vision Fitness / Horizon Fitness producten zijn recycleerbaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een op recycling gespecialiseerd bedrijf (plaatselijk verzamelpunt).

E: INFORMACIONES PARA LA EVACUACIÒN

Los productos de Vision Fitness / Horizon Fitness son riciclables. Cuando se termina la vida ùtil de un aparato o una màquina, entrèguelos an una impresa local de eleiminaciòn de residuos para su reciclaje.

I: INDICAZIONE SULLO SMALTIMENTO

I prodotti Vision Fitness / Horizon Fitness sono reciclabill. Quando l`apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunall).

PL: WSKAZÒWKA DOTYCZÀCA USUWANIA ODPADÒW.

Producty firmy Vision Fitness / Horizon Fitness podlegajà recyklingowi. Pod koniec okresu o`ywalnoÈcl pros`z oddac urzàdzenie do wlaÈciwego punkto usuwania odpadòw (lokalny punkt zbiorczy).

KONTAKT

Johnson Health Tech. GmbH
Europaallee 51
50226 Frechen

ALLGEMEINE INFORMATIONEN:
Telefon: 02234 - 9997 - 100
Email: info@johnsonfitness.eu

TECHNIK - HOTLINE:
Telefon: 02234 - 9997 - 500
Email: support@johnsonfitness.eu
Telefax: 02234 - 9997 - 200

www.johnsonfitness.eu

HORIZON FITNESS

CROSSTRAINER BEDIENUNGSANLEITUNG